

Mindestleistungsanforderungen RLZ und Kader

HERREN		WASSER		LAUFEN	KRAFT							
Kategorie	Alter	2000m ReBa Rappi (Minuten)	250m (Sekunden)	3000m (Minuten)	Klimmzüge in 1' (Anzahl)	Liegestützen in 2' (Anzahl)	Ventrale Kette (Sekunden)	Laterale Kette (Sekunden)	Dorsale Kette (Sekunden)	Bankziehen in 2' (Kilogramm / Anzahl)	Bankziehen Max (Kilogramm)	Bankdrücken Max (Kilogramm)
1. Schüler	13	11:16	61	13:55	5-6	30-40	150	50	100	50%KG / 35	-	-
2. Schüler	14	10:20	57	13:14	5-6	30-40	200	60	100	50%KG / 45	-	-
1. Jugend	15	09:55	54	12:36	9	40-50	240	70	120	50%KG / 50	-	-
2. Jugend	16	09:35	52	12:05	10-12	50-60	280	80	120	50%KG / 55	KG	KG
1. Junior	17	09:13	49	11:33	12-14	60-70	300	100	140	50%KG / 60	KG+10%	KG+10%
2. Junior	18	08:58	47	11:12	16-20	70-90	300+	150+	140+	50 / 50-60	KG+20%	KG+20%
Elite	19	08:38	47-	11:01	20+	90+	300+	150+	140+	50 / 80+	KG+30%	KG+40%
Elite	20	08:30	47-	10:51	20+	90+	300+	150+	140+	50 / 80+	KG+30%	KG+40%

Richtzeiten Wettkampfdistanzen (Schnitt 2015-2020)

HERREN	K1M 1000				K1M 500				K1M 200			
Event	OH			JEM	OH			JEM	OH			JEM
Kategorie	1. Jugend	2. Jugend	1. Junior	Junior	1. Jugend	2. Jugend	1. Junior	Junior	1. Jugend	2. Jugend	1. Junior	Junior
Sieger	03:51	03:45	03:42	03:37	01:47	01:44	01:44	01:41	38.9	37.9	37.0	36.6
Final A	04:01	03:56	03:50	03:44	01:53	01:51	01:49	01:44	40.8	39.5	38.8	37.4
Final A %	4.03	4.5	3.67	3.53	5.42	6.37	4.8	3.62	4.88	4.22	4.86	2.19
1. Hälfte	04:06	04:01	03:55	03:44	01:57	01:53	01:53	01:46	41.3	40.5	39.7	38.3
1. Hälfte %	6.47	7.08	5.92	3.53	8.67	8.6	8.64	5.44	6.17	6.86	7.3	4.64
SF	04:19	04:10	04:06	04:09	02:03	01:58	01:55	01:56	45	43.2	42.5	40.6
SF %	11.87	10.85	10.79	14.75	14.24	13.06	10.4	15.16	15.68	13.98	14.86	10.93
Boote	30	35	30	19	33	35	36	22	32	36	35	23

Mindestleistungsanforderungen RLZ und Kader

DAMEN		WASSER		LAUFEN	KRAFT							
Kategorie	Alter	2000m ReBa Rappi (Minuten)	250m (Sekunden)	3000m (Minuten)	Klimmzüge in 1' (Anzahl)	Liegestützen in 2' (Anzahl)	Ventrale Kette (Sekunden)	Laterale Kette (Sekunden)	Dorsale Kette (Sekunden)	Bankziehen in 2' (Kilogramm / Anzahl)	Bankziehen Max (Kilogramm)	Bankdrücken Max (Kilogramm)
1. Schüler	13	12:18	68	15:00	2-3	20-30	120	40	90	50%KG / 20	-	-
2. Schüler	14	11:00	63	14:26	2-3	30	140	50	100	50%KG / 30	-	-
1. Jugend	15	10:50	62	14:10	5	35	160	60	100	50%KG, 30-40	-	-
2. Jugend	16	10:35	59	13:39	8	40	180	70	110	50%KG / 45	KG	KG
1. Junior	17	10:15	56	13:08	10	50	220	80	120	50%KG / 50	KG	KG
2. Junior	18	10:00	53	12:36	12	50-60	240+	100+	130+	40 / 50	KG+5%	KG+5%
Elite	19	09:39	53-	12:20	15	70-80	240+	100+	130+	40 / 60+	KG+10-15%	KG+10-15%
Elite	20	09:29	53-	12:04	15+	80+	240+	100+	130+	40 / 60+	KG+10-15%	KG+10-15%

Richtzeiten Wettkampfdistanzen (Schnitt 2015-2020)

DAMEN	K1W 1000				K1W 500				K1W 200			
Event	OH			JEM	OH			JEM	OH			JEM
Kategorie	1. Jugend	2. Jugend	1. Junior	Junior	1. Jugend	2. Jugend	1. Junior	Junior	1. Jugend	2. Jugend	1. Junior	Junior
Siegerin	04:17	04:16	04:16	04:04	01:59	01:59	01:58	01:55	44.7	44.5	43.7	42.7
Final A	04:31	04:28	04:26	04:13	02:09	02:07	02:06	02:00	47.6	46.9	46.4	44.2
Final A %	5.24	4.74	4.1	4.03	8.21	6.41	7.2	4.47	6.49	5.39	6.18	3.51
1. Hälfte	04:34	04:33	04:29	04:17	02:11	02:09	02:09	02:05	48.2	48	47.6	44.8
1. Hälfte %	6.46	6.36	5.01	5.53	9.46	8.36	9.32	8.37	7.83	7.87	8.92	4.92
SF	04:54	04:51	04:41	04:34	02:17	02:17	02:15	02:13	52.2	51	49.7	48.7
SF %	14.03	13.38	9.69	12.64	14.46	15.04	15.11	15.87	16.78	14.61	13.73	14.05
Boote	26	26	24	16	31	29	28	20	31	35	27	21